

# कम्यूनिटी ट्राभल : किङ्ग काउन्टी घुम्नका लागि केही सुझावहरू

यो गाइड तपाईंलाई किङ्ग काउन्टी वरिपरी यात्रामा सहयोग पुर्याउनका निम्ति बनाइएका तीन भिडियो शृंखलाको लिखित संस्करण हो । यी भिडियोहरूलाई अनलाइनमा यहाँ [www.youtube.com/user/kcmobilitycoalition](http://www.youtube.com/user/kcmobilitycoalition) हेर्न सक्नुहुन्छ । यी भिडियो तथा गाइडहरू विभिन्न भाषाहरूमा निशुल्क उपलब्ध छन् । रमाइलो गर्नुहोस् !

## बसमा यात्रा गर्दा



कृपया तपाईंको बस रोक्ने स्थानमा कम्तीमा पनि पाँच मिनेट पहिले आइपुग्नुहोस् । जब बस आइपुग्छ, तब बसको अगाडि र छेउमा भएको गतको चिन्हमा हेर्नुहोस् । तपाईंसँग भएको रूट नम्बर बसमा भएको रूट नम्बरसँग मिलाएर त्यो बस सही बस हो भनी निश्चित गर्नुहोस् ।



तपाईं अङ्ग्रेजी बोल्नुहुन्न भने तपाईंको परिवारलाई तपाईं जानुपर्ने बस रोक्ने स्थान र फर्कने बस रोक्ने स्थान एउटा कागजमा लेख्न लगाउनुहोस् । जब तपाईं हरेक बसमा चढ्नुहुन्छ, त्यो चालकलाई देखाउनुहोस् ।



जब तपाईंको बस आइरहेको तपाईंले देख्नुहुन्छ, तपाईं त्यो बसमा यात्रा गर्न चाहनुहुन्छ भनेर चालकलाई थाहा दिन आफ्नो हात उचाल्नुहोस् । बसमा चढ्नुअघि तपाईंको भाडा तयार राख्नुहोस् ।



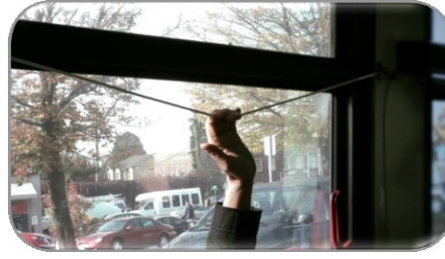
बसको अगाडि भएका सीटहरू वृद्ध मानिसहरू र अपाङ्ग भएका मानिसहरूका लागि आरक्षण गरिएका छन् । चालकलाई सुन्ने र देख्न सकिने स्थानमा बस्नुहोस् ।



अरु यात्रीहरूलाई उनीहरूको सीटसम्म जान दिन बसमा भएको हिँड्ने ठाउँ कृपया खाली राख्नुहोस् । तपाईंका झोलाहरू आफ्नो काख वा सीटमुनि राख्नुहोस् ।



हिलचेयर, स्कुटर, वाकर वा लठ्ठी भएका र खुड्किलाहरू चढ्न समस्या भएका मानिसहरूका लागि सबै मेट्रो र ध्वनि यातायात बसहरूमा लिफ्ट वा भिरालो भएको ठाउँ हुन्छ । बस रोक्ने स्थान उपलब्ध भएको स्थानमा मात्र तपाईंले लिफ्ट वा भिरालो भएको स्थानबाट बसमा चढ्न र ओर्लन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ, जुन बस रोक्ने स्थानमा यो स्टिकर देखाइनेछ । लिफ्ट वा भिरालो परेको स्थान प्रयोग गर्नको लागि चालकलाई तपाईंलाई लिफ्ट वा भिरालो परेको स्थानको आवश्यक छ भनेर थाहा दिन उसँग आँखाको सम्पर्क राख्नुहोस् । तपाईं हिलचेयरमा हुनुहुन्छ र लिफ्ट वा भिरालो परेको स्थानमा जानुहोस् र त्यसपछि बसको अगाडि भएको सीटको क्षेत्रमा हिलचेयर बढाउनुहोस् । बसको चालकले तपाईंको लागि सीट सुरक्षित गर्नेछ ।



तपाईं झर्ने स्थान आउँदै छ भनेर तपाईंलाई थाहा भयो भने सिग्नल दिने डोरी तान्नुहोस्, जुन झ्यालको माथि हुन्छ र त्यसले चालकलाई तपाईं पुग्ने ठाउँभन्दा एक ब्लकअघि तपाईं झर्ने ठाउँको बारेमा बताउँछ । केही बसहरूमा डोरीको साटो पहेंलो धर्का हुन सक्छ । बसबाट झर्नको लागि उठ्नुअघि बस रोकिनको लागि पर्खनुहोस् । यसले तपाईंलाई लड्नबाट जोगाउँछ ।

तपाईंले हिलचेयर प्रयोग गर्नुभएको छ भने हिलचेयरको क्षेत्रमा भएको माथि पल्टाउने सीटहरूको मुनि भएको पहेंलो धर्का भएको बटन थिच्नुहोस् । जब बस रोकिन्छ, चालक नआएसम्म पर्खनुहोस् र उसले तपाईंको हिलचेयरको सुरक्षाहरू हटाउनेछ ।



किङ्ग काउन्टी मेट्रो र ध्वनि यातायातले वृद्ध र अपाङ्गता भएका मानिसहरूका लागि कसरी बसमा यात्रा गर्ने भनेर निःशुल्क तालिम दिन्छ ।

**206-749-4242**



होपलिङ्कले मानिसहरूको समूहलाई बसमा कसरी यात्रा गर्ने भनेर तालिम प्रदान गर्छ । यस्तो कार्यक्रमलाई Ride Around the Sound भनिन्छ र यो कार्यक्रम कम आय भएको व्यक्तिहरू, अङ्ग्रेजी भाषा कम बोल्न सक्ने मानिसहरू र भुतपुर्वक सैनिकहरूका हरेका लागि हो ।

**425-943-6760**



## उपलब्ध वैकल्पिक ढाँचा & भाषाहरू

यो सामग्री अनुरोध अनुसार सजिलै पहुँच गर्न सकिने ढाँचा तथा अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध छः

- अङ्ग्रेजी
- अम्हरिक
- बर्मेली
- नेपाली
- रुसी
- सोमाली
- स्पेनिश
- तिग्रिन्या

कृपया 425-943-6737 (भ्वाइस) वा 711 (TTY रिले) मा कल गर्नुहोस् । टेलिफोन दोभाषे सेवा उपलब्ध छ ।

## थप जानकारी

तपाईंसँग कुनै प्रश्न भएमा कृपया यी नम्बरहरूमा फोन गर्नुहोस् ।

**Sound Transit**  
**1-800-201-4900**

**Metro**  
**206-553-3000**

## धन्यवाद !

हामीले तपाईंलाई छिट्टै बसमा चढेको तथा अन्य स्थानीय यातायातको साधन प्रयोग गरेको देख्ने आशा राखेका छौं ।

**King County**  
**Mobility Coalition**  
**425-943-6737**

King County  
**MOBILITY COALITION**

कम्युनिटी ट्राभल टिप्स, किङ्ग काउन्टी मोबिलिटी कोअलिसन (King County Mobility Coalition) को योजना हो जुन किङ्ग काउन्टीमा सार्वजनिक यातायातका साधनको प्रयोग कसरी गर्ने भनेर चेतना बढाउन विकसित गरिएको हो । यो योजना निम्नहरूको सहयोगमा सम्भव भएको छ Bhutanese Community Resource Center, City of Kent, Coalition for Refugees from Burma, Hopelink, Jewish Family Service, King County Housing Authority, King County Metro, National Center for Senior Transportation, Salaam Urban Village Association, SeaMar Community Health Centers, Senior Services, Somali Community Services of Seattle, Sound Transit, UW Medicine-Harborview Medical Center, and Washington State Refugee Elder Grant.



# कम्यूनिटी ट्राभल : किङ्ग काउन्टी घुम्नका लागि केही सुझावहरू

यो गाइड तपाईंलाई किङ्ग काउन्टी वरिपरी यात्रामा सहयोग पुर्याउनका निम्ति बनाइएका तीन भिडियो शृंखलाको लिखित संस्करण हो । यी भिडियोहरूलाई अनलाइनमा यहाँ [www.youtube.com/user/kcmobilitycoalition](http://www.youtube.com/user/kcmobilitycoalition) हेर्न सक्नुहुन्छ । यी भिडियो तथा गाइडहरू विभिन्न भाषाहरूमा निशुल्क उपलब्ध छन् । रमाइलो गर्नुहोस् !

## लाइट रेल ट्रेन वा बसमा यात्रा गर्दा भाडा तिर्ने काम



तपाईंले मेट्रो बसहरू, साउन्ड ट्रान्जीट बसहरू र साउन्ड ट्रान्जीट लाइट रेल ट्रेनहरूमा यात्रा गर्दा नगदमा भाडा तिर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले बसमा यात्रा गरेको भाडा नगदमा तिर्नुहुन्छ भने चालकसँगै भएको भाडा बाकसमा तपाईंको नगद राख्नुहोस् । तपाईंलाई ठीक-ठीक नगदको आवश्यकता पर्नेछ । चालकहरूले चानचुन पैसा दिनेछैनन् ।

तपाईंले लाइट रेल ट्रेनमा यात्रा गरेको भाडा नगदमा तिर्नुहुन्छ भने तपाईंले ट्रेन स्टेशनमा भएको टिकट बेच्ने मेसिनबाट टिकट किन्नु आवश्यक छ । त्यसभित्र चढिसकेपछि तपाईंले टिकट किन्न सक्नुहुन्छ ।



तपाईंको लक्ष्यसम्म पुग्न तपाईंले एउटाभन्दा बढी मेट्रो बसमा यात्रा गर्नुहुन्छ भने तपाईंले दोस्रो बसमा ट्रान्सफर टिकटबाट भाडा तिर्न सक्नुहुन्छ ।



जब तपाईंले पहिलो बसमा आफ्नो भाडा तिर्नुहुन्छ, कृपया ट्रान्सफर टिकट माग्नुहोस् । तपाईंले अङ्ग्रेजी बोल्नुहुन्न भने तपाईंको परिवारलाई एउटा कागजमा ट्रान्सफर (Transfer Please) लेख्न लगाउनुहोस् र त्यो चालकलाई देखाउनुहोस् । जब तपाईं अर्को बसमा चढ्नुहुन्छ, तब तपाईंको ट्रान्सफर टिकट चालकलाई देखाउनुहोस् ।



ट्रान्सफर टिकट मेट्रो बसहरूमा मात्र मान्य हुन्छ । तपाईंले मेट्रो बसहरू र साउन्ड ट्रान्जीट बसहरू वा लाइट रेल ट्रेनहरूको यातायात साधन परिवर्तन गर्दा ट्रान्सफर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।



जब तपाईंले आफ्नो भाडा तिर्न ओआरसीए कार्ड प्रयोग गर्नुहुन्छ, बसहरू र लाइट रेल ट्रेनहरूमा यात्रा गर्न एकदमै सजिलो हुन्छ । तपाईंले २०१९, एस. ज्याकसन इस्ट्रीट सियाटलमा अवस्थित मेट्रोको ग्राहक सेवा कार्यालयमा वा लाइट रेल ट्रेन स्टेशनहरूमा भएको टिकट बेच्ने मेसिनमा ओआरसीए कार्ड किन्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईंले [www.orcacard.com](http://www.orcacard.com) मा अनलाइन वा हुलाकबाट वा १-८८८-९८८-६७२२ (1-888-988-6722) मा फोन गरेर ओआरसीए कार्ड अर्डर पनि गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले पैसा नहालेसम्म वा त्यसमा मासिक पास नलिएसम्म ओआरसीए कार्डले काम गर्दैन । कृपया अनलाइनबाट, हुलाकबाट, लाइट रेल ट्रेन स्टेशन, टिकट बेच्ने मेसिन, वा अधिकांश QFC, Safeway र सारको बजार ग्रोसरी स्टोरहरूबाट तपाईंको ओआरसीए कार्डमा पैसा थप्न सक्नुहुन्छ ।



ओआरसीए कार्ड प्रयोग गरेर बसको भाडा तिर्नको लागि जब तपाईं बसमा चढ्नुहुन्छ, बसभित्र भएको रिडरमा एकपटक ओआरसीए कार्डमा हल्का छुवाउनुहोस् । तपाईंले ओआरसीए कार्डबाट भाडा तिर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले ट्रान्सफरको लागि चालकलाई भनिरहनुपर्दैन ।



ओआरसीए कार्ड प्रयोग गरेर लाइट रेल ट्रेनको भाडा तिर्नको लागि त्यसमा चढ्नुअघि ट्रेन प्लेटफर्ममा भएको पहिलो कार्ड रिडरमा ओआरसीए कार्डमा हल्का छुवाउनुहोस् । यो कुरा याद राख्नु महत्वपूर्ण छ कि तपाईं ट्रेनबाट झर्दा पनि तपाईंको कार्ड रिडरमा हल्का छुवाउनु आवश्यक छ ।



तपाईं ६५ वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ भने ओआरसीए सस्तो भाडा अनुमति लिनु राम्रो हुन्छ । तपाईंले मेट्रोको ग्राहक सेवा कार्यालयमा वा हुलाकबाट एउटाको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ । ओआरसीए सस्तो भाडा अनुमति भएको कारण बसहरू र लाइट रेल ट्रेनले केवल ७५ सेन्टमा यात्रा गराउँछ । तपाईं ६५ वर्षभन्दा सानो हुनुहुन्छ र अपाङ्ग हुनुहुन्छ भने तपाईंले पनि ओआरसीए सस्तो भाडा अनुमतिको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ । स्वास्थ्य सम्बन्धी पेशाकर्मले तपाईंको आवेदनमा आफ्नो काम पूरा गरेपछि, तपाईं फोटो परिचयको साथमा मेट्रोको ग्राहक सेवा कार्यालयमा जानु आवश्यक हुन्छ ।



## उपलब्ध वैकल्पिक ढाँचा & भाषाहरू

यो सामग्री अनुरोध अनुसार सजिलै पहुँच गर्न सकिने ढाँचा तथा अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध छ:

- अंग्रेजी
- अल्बेनियन
- बर्मेली
- नेपाली
- रुसी
- सोमाली
- स्पेनिश
- तिग्रिनिया

कृपया 425-943-6737 (भ्वाइस) वा 711 (TTY रिले) मा कल गर्नुहोस् । टेलिफोन दोभाषे सेवा उपलब्ध छ ।

## थप जानकारी

तपाईंसँग कुनै प्रश्न भएमा कृपया यी नम्बरहरूमा फोन गर्नुहोस् ।

**Sound Transit**  
**1-800-201-4900**

**Metro**  
**206-553-3000**

## धन्यवाद !

हामीले तपाईंलाई छिट्टै बसमा चढेको तथा अन्य स्थानीय यातायातको साधन प्रयोग गरेको देख्ने आशा राखेका छौं ।

**King County**  
**Mobility Coalition**  
**425-943-6737**

King County  
**MOBILITY COALITION**

कम्युनिटी ट्राभल टिप्स, किङ्ग काउन्टी मोबिलिटी कोअलिसन (King County Mobility Coalition) को योजना हो जुन किङ्ग काउन्टीमा सार्वजनिक यातायातका साधनको प्रयोग कसरी गर्ने भनेर चेतना बढाउन विकसित गरिएको हो । यो योजना निम्नहरूको सहयोगमा सम्भव भएको छ Bhutanese Community Resource Center, City of Kent, Coalition for Refugees from Burma, Hopelink, Jewish Family Service, King County Housing Authority, King County Metro, National Center for Senior Transportation, Salaam Urban Village Association, SeaMar Community Health Centers, Senior Services, Somali Community Services of Seattle, Sound Transit, UW Medicine-Harborview Medical Center, and Washington State Refugee Elder Grant.



# कम्यूनिटी ट्राभल : किङ्ग काउन्टी घुम्नका लागि केही सुझावहरू

यो गाइड तपाईंलाई किङ्ग काउन्टी वरिपरी यात्रामा सहयोग पुर्याउनका निम्ति बनाइएका तीन भिडियो शृंखलाको लिखित संस्करण हो । यी भिडियोहरूलाई अनलाइनमा यहाँ [www.youtube.com/user/kcmobilitycoalition](http://www.youtube.com/user/kcmobilitycoalition) हेर्न सक्नुहुन्छ । यी भिडियो तथा गाइडहरू विभिन्न भाषाहरूमा निशुल्क उपलब्ध छन् । रमाइलो गर्नुहोस् !

## यात्रा गर्ने अरू तरिकाहरू



५५ वर्ष वृद्ध वा सोभन्दा वृद्ध भएका र कुनै पनि उमेरका अपाङ्ग मानिसहरूका लागि सिनियर सेवा Hyde Shuttles ले निःशुल्क भ्यान सेवा प्रदान गरेको छ । यस्तो भ्यानले सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म काम गर्छ र आफ्नो स्थानीय छिमेकभित्र कुनै पनि स्थानमा जान आवश्यक भएका मानिसहरूलाई लैजान्छ । उनीहरूले सेवा गर्ने छिमेकहरू सियाटल, रेन्टोन, बुरिएन, डेसमोइन्स, सोरलाइन र स्नोक्वालमी Valley हो । **206-727-6262**



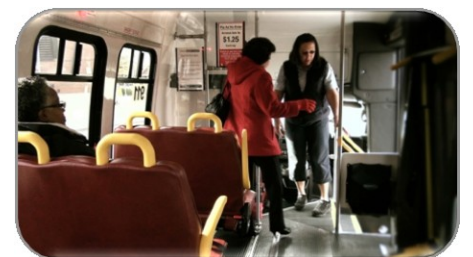
सिनियर सेवा भोलुन्टियर यातायात स्वयमसेवक चालकहरूले दिने निःशुल्क सेवा हो, जसले ६० वर्ष वा सोभन्दा वृद्ध व्यक्तिलाई उनीहरूको मेडिकल भेटघाटमा लैजान आफ्नै कार प्रयोग गर्छन् । चालकहरूले यात्राको लागि मात्र लैजाने गर्दैनन्, वृद्धहरूलाई सुरक्षितसाथ घर फर्काउनुअघि भेटघाटमा उनीहरूसँगै पर्छन् । **206-448-5740**



तपाईं मेडिकल भेटघाटमा जान लाग्नुभएको छ भने होपलिङ्कस् यातायात विभागले तपाईंलाई सहायता गर्न सक्छ । होपलिङ्कले मेडिकेड बिरामीहरूका लागि सहयोगी यातायातको साथमा बस टिकटहरू, ग्याँस कार्डहरू, पार्किङ सहायता, ट्याक्सीहरू र लिफ्ट भएका भ्यानहरू प्रदान गर्छ । अधिक जानकारीको लागि यो नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

तपाईंको फोर्नलाई सहायता गर्न दोभासेहरू उपलब्ध छन् ।

**1-800-923-7433**



बसमा यात्रा गर्न आसमर्थ अपाङ्ग मानिसहरूका लागि मेट्रो Access यातायातले भ्यान सेवा प्रदान गर्छ । तपाईंले तपाईंको भ्यान अरू ग्राहकसँग मिलेर चढ्नु पर्ने हुन सक्छ । तपाईं बस चढ्न असक्षम हुनुहुन्छ भनेर हेर्नको लागि आफैं गएर मुल्यांकन गर्नको लागि तपाईंले आवेदन भर्नु पर्दछ ।

**206-263-3113**



सहायताबिना ट्याक्सी भित्र र बाहिर गर्न असक्षम मानिसहरूका लागि Yellow Cab सँग wheelchair सुविधा भएको ट्याक्सी छ । कृपया तपाईंले फोन गर्दा तपाईंलाई wheelchair सुविधा भएको ट्याक्सीको आवश्यकता छ भनी उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् ।

**1-800-923-7433**



तपाईंको यात्राको अन्तमा भाडामिटर अनुसार ट्याक्सी चालकलाई भाडा तिर्न ट्याक्सी Scrip नगदजस्तै गरी प्रयोग हुन्छ । यसले तपाईंलाई ट्याक्सी भाडामा आधा रकम तिर्न मदत गर्छ, जस्तै १० डलर ट्याक्सी भाडाको लागि जम्मा ५ डलर तिरे पुग्छ । तपाईंसँग ओआरसीए सस्तो भाडा अनुमति छ र कम आयआर्जन छ भने तपाईंले ट्याक्सी Scrip को लागि आवेदन गर्न सक्नुहुन्छ । त्यसपछि तपाईंले हरेक महिना किङ्ग काउन्टी मेट्रोबाट ट्याक्सी Scrip किन्न सक्नुहुन्छ ।

**Metro Customer Service: 206-553-3000**



## उपलब्ध वैकल्पिक ढाँचा & भाषाहरू

यो सामग्री अनुरोध अनुसार सजिलै पहुँच गर्न सकिने ढाँचा तथा अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध छ:

- अंग्रेजी
- अम्हरिक
- बर्मेली
- नेपाली
- रुसी
- सोमाली
- स्पेनिश
- तिग्रिन्या

कृपया 425-943-6737 (भ्वाइस) वा 711 (TTY रिले) मा कल गर्नुहोस् । टेलिफोन दोभाषे सेवा उपलब्ध छ ।

## थप जानकारी

तपाईंसँग कुनै प्रश्न भएमा कृपया यी नम्बरहरूमा फोन गर्नुहोस् ।

**Sound Transit**  
**1-800-201-4900**

**Metro**  
**206-553-3000**

## धन्यवाद !

हामीले तपाईंलाई छिट्टै बसमा चढेको तथा अन्य स्थानीय यातायातको साधन प्रयोग गरेको देखे आशा राखेका छौं ।

**King County**  
**Mobility Coalition**  
**425-943-6737**

King County  
**MOBILITY COALITION**

कम्युनिटी ट्राभल टिप्स, किङ्ग काउन्टी मोबिलिटी कोओलिसन (King County Mobility Coalition) को योजना हो जुन किङ्ग काउन्टीमा सार्वजनिक यातायातका साधनको प्रयोग कसरी गर्ने भनेर चेतना बढाउन विकसित गरिएको हो । यो योजना निम्नहरूको सहयोगमा सम्भव भएको छ Bhutanese Community Resource Center, City of Kent, Coalition for Refugees from Burma, Hopelink, Jewish Family Service, King County Housing Authority, King County Metro, National Center for Senior Transportation, Salaam Urban Village Association, SeaMar Community Health Centers, Senior Services, Somali Community Services of Seattle, Sound Transit, UW Medicine-Harborview Medical Center, and Washington State Refugee Elder Grant.